وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ

دوا کی شکل اور

جڑی بوٹیوں

کے اثرات میں تبدیلی

سفوف، جوشاندہ، عصارہ اور عرق
اثر کیوں بدل جاتا ہے؟

تالیف:
حکیم سید عبدالوہاب شاہ شیرازی

www.TabeebPedia.Com

جڑی بوٹیوں

کے اثرات میں تبدیلی

سفوف، جوشاندہ، عصارہ اور عرق: اثر کیوں بدل جاتا ہے

تالیف

حکیم سید عبدالوہاب شاہ شیرازی

پیش لفظ

قدرت نے انسان کو جن نعمتوں سے نوازا ہے، ان میں جڑی بوٹیاں ایک ایسی خاموش نعمت ہیں جو صدیوں سے انسان کی صحت، مزاج اور توازن کی نگہبان چلی آ رہی ہیں۔ مختلف تہذیبوں اور مختلف ادوار میں، انسان نے انہی بوٹیوں سے علاج، غذا اور تقویت کے اصول اخذ کیے۔ مگر وقت گزرنے کے ساتھ ایک بنیادی غلط فہمی عام ہوتی چلی گئی کہ جڑی بوٹی بذاتِ خود شفا ہے، چاہے اسے جس طرح بھی استعمال کیا جائے۔

حقیقت یہ ہے کہ جڑی بوٹی ایک نہیں ہوتی، بلکہ اپنے اندر کئی طرح کے اجزا رکھتی ہے۔ ان اجزا کا اثر اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ انہیں کس طریقے سے جسم تک پہنچایا گیا ہے۔ سفوف، جوشاندہ، عصارہ اور عرق محض نام نہیں بلکہ استخراج کے مختلف طریقے ہیں، اور ہر طریقہ جڑی بوٹی کے الگ الگ اجزا کو نمایاں کرتا ہے۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ ایک ہی جڑی بوٹی کسی کو فائدہ دیتی ہے اور کسی کو نقصان، کسی مرض میں مفید ثابت ہوتی ہے اور کسی میں بے اثر۔ اس تضاد کی وجہ عموماً جڑی بوٹی نہیں بلکہ اس کا غلط طریقۂ استعمال ہوتا ہے۔ کبھی وہ اجزا جسم میں داخل کر دیے جاتے ہیں جن کی ضرورت ہی نہیں ہوتی، اور کبھی وہ لطیف اجزا ضائع کر دیے جاتے ہیں جو اصل میں مطلوب ہوتے ہیں۔

یہ کتابچہ اسی بنیادی غلط فہمی کو دور کرنے اور گہرائی کے ساتھ اس بات کو سمجھانے کی ایک سنجیدہ کوشش ہے۔ اس میں یہ واضح کیا گیا ہے کہ جڑی بوٹی کے اڑنے والے اجزا کیا ہوتے ہیں، غیر اڑنے والے اجزا کون سے ہیں، پانی میں حل پذیر اور غیر حل پذیر اجزا کیا ہوتے ہیں اور یہ اجزا سفوف، جوشاندہ، عصارہ اور عرق میں کس طرح مختلف انداز سے منتقل ہوتے ہیں۔

تحریر کی وجہ

اس بات کی طرف میں کیسے متوجہ ہوا اس کی مختصر روئے داد یہ ہے کہ ایک بار میں دار ہلد (سمبل) کے بارے پڑھ رہا تھا، حکیم محمد یاسین دنیاپوری رحمہ اللہ نے اس کا مزاج عضلاتی اعصابی لکھا تھا، پھر جب رسونت کے بارے پڑھا جو دراصل دار ہلد کا ہی عصارہ ہوتا ہے تو اس کا مزاج غدی اعصابی لکھا تھا۔ بطور ادنیٰ طالبعلم مجھے اس بات پر حیرت ہوئی کہ یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ ایک چیز سفوف کی صورت میں سوداوی مزاج کی ہے اور وہی چیز

عصارہ بننے کے بعد غدی یعنی صفراوی مزاج کی (اینٹی سوداء) کیسے ہو گئی۔ یہ کھلا تضاد دیکھ کر پہلے لگا شاید لکھنے میں غلطی ہو گئی ہے، لیکن اب یہ تو معلوم کرنا تھا کہ عضلاتی اعصابی ٹھیک ہے یا غدی اعصابی ٹھیک ہے، چنانچہ اسی بات کی تحقیق کرتے کرتے سائنسی لٹریچر کا مطالعہ بھی کیا تو معلوم ہوا کہ یہ بالکل ممکن ہے اور طب کی رو سے درست ہے، غلطی نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ خام دار ہلد میں نامیاتی تیزاب (Organic acids)، اسٹرکچر فائبرز (Structural fibers)، فلاوونائیڈز (Flavonoids)، بیربامین (Berbamine)، اوکسی کینتھین (Oxyacanthine)، فینولک مرکبات (Phenolic compounds)، ٹینز (Tannins)، مومی مادّے (Waxes) اور چند ایسے الکلائیڈز پائے جاتے ہیں جو قابض، حابس، مجفف اثرات رکھتے اور سوداء میں اضافہ کرتے ہیں، اس لیے اس کا مزاج عضلاتی اعصابی قرار پایا۔ لیکن جب دار ہلد کو پانی میں ابال کر رسونت تیار کی جاتی ہے تو فائبر، نامیاتی تیزاب، اسٹرکچر فائبرز، فلاوونائیڈز، بیربامین، اوکسی کینتھین، فینولک مرکبات، ٹینز، ویکس اور قابض مادّے چھاننے سے الگ ہو جاتے ہیں، کیونکہ کچھ پانی میں حل پذیر نہیں ہوتے اس لیے وہ پانی سے الگ رہ جاتے ہیں اور عصارے کا حصہ نہیں بنتے اور صرف مخصوص حل پذیر الکلائیڈز خصوصاً بربرین (Berberine)، جٹورِیزین (Jatrorrhizine)، پالمیٹین (Palmatine) اپنی دگنی طاقت کے ساتھ رہ جاتے ہیں جو صفراء کھول کر، رکاوٹیں تحلیل کر کے، غدّی نظام کو تحریک دے کر اور سوداء کو گھلا کر خارج کرتے ہیں۔ یوں رسونت کی کیمیائی ساخت بدل جانے سے اس کا مزاج بھی بدل جاتا ہے۔

چنانچہ اس کے بعد میرے لیے علم کا ایک نیا راستہ کھل گیا اور میں نے اس بارے مزید تحقیقات اور معلومات اکٹھا کرنا شروع کیں جنہیں آپ کے سامنے پیش کرنے کی جسارت کر رہا ہوں۔

امید ہے کہ یہ مختصر مگر بامقصد تحریر طلبہ، معالجین اور عام قارئین کو پسند آئے گی، اور جڑی بوٹیوں کے استعمال میں احتیاط، علم اور شعور کو فروغ دے گی۔

حکیم سید عبدالوہاب شاہ شیرازی

اسلام آباد۔ دسمبر 2025

باب اوّل

کائنات کا توازن اور نباتات

اللہ تعالیٰ نے اس کائنات میں توازن کا ایک ایسا نظام رکھا ہے کہ جہاں کوئی بیماری پیدا کی، وہیں اس کا علاج بھی زمین سے اگنے والی نباتات میں چھپا دیا۔ جڑی بوٹیاں محض زمین کا سبزہ نہیں ہیں، بلکہ یہ پیچیدہ کیمیائی لیبارٹریاں ہیں جو سورج کی روشنی، مٹی کے معدنیات اور پانی کی لطافت کو اپنے اندر جذب کر کے ایک خاص "تاثیر" پیدا کرتی ہیں۔

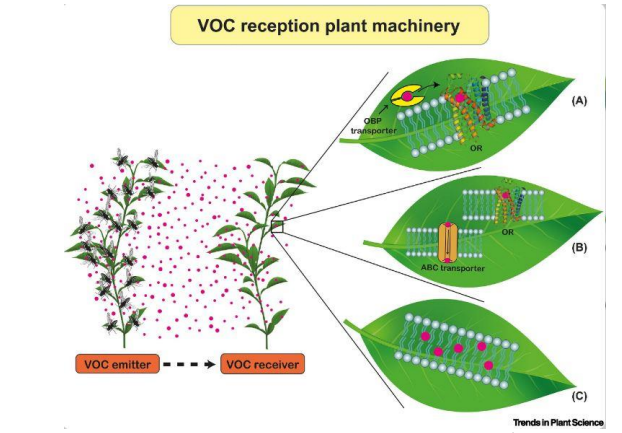
جڑی بوٹی کی "روح" اور "جسم"

جس طرح انسان روح اور جسم کا مجموعہ ہے، اسی طرح ہر جڑی بوٹی کے بھی دو حصے ہوتے ہیں:

1۔ مادی جسم: یہ پودے کا وہ ریشہ (Fiber)، رنگ اور معدنیات ہیں جنہیں ہم آنکھ سے دیکھ سکتے ہیں اور چھو سکتے ہیں۔

2۔ لطیف روح: یہ وہ اڑنے والے تیل (Essential Oils) اور خوشبوئیں ہیں جو پودے کی اصل شفائی طاقت ہوتی ہیں اور ہوا میں تحلیل ہونے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔

جب ہم کسی جڑی بوٹی کو استعمال کرتے ہیں، تو ہمارا مقصد اس کے اندر چھپے ان "فعال اجزاء" (Active Ingredients) کو حاصل کرنا ہوتا ہے۔ قدرت نے ان اجزاء کو پودے کے خلیات (Cells) میں قید کر رکھا ہوتا ہے۔ ان اجزاء کو باہر نکالنے کے لیے ہم مختلف طریقے استعمال کرتے ہیں:



- کبھی ہم بوٹی کو پیس کر اس کے خلیات توڑتے ہیں (سفوف)۔
- کبھی آگ اور پانی کے ذریعے ان اجزاء کو کھینچتے ہیں (جوشاندہ)۔
- اور کبھی بھاپ کے ذریعے اس کی روح کو کشید کر لیتے ہیں (عرق)۔

جڑی بوٹی کی افادیت اس بات میں نہیں کہ وہ کتنی قیمتی ہے، بلکہ اس بات میں ہے کہ اسے کس شکل میں دیا جا رہا ہے۔ ایک ہی بوٹی کا سفوف معدے کی صفائی کے لیے بہترین ہو سکتا ہے، جبکہ اسی بوٹی کا عرق دل کی گھبراہٹ کے لیے اکسیر ثابت ہو سکتا ہے۔ لہٰذا، یہ سمجھنا ضروری ہے کہ بیماری کی نوعیت کے حساب سے جڑی بوٹی کی کون سی "شکل" (سفوف، جوشاندہ یا عرق) ہمارے مزاج کے ساتھ ہم آہنگ ہو گی۔ جڑی بوٹی کا صحیح انتخاب جتنا ضروری ہے، اس سے کہیں زیادہ ضروری اس کے استعمال کے صحیح طریقے کا انتخاب ہے، کیونکہ غلط طریقے سے تیار کی گئی دوا اپنی افادیت کھو دیتی ہے۔

جڑی بوٹیوں کے طریقہ استعمال کا بنیادی تصور

جڑی بوٹی کو عموماً ایک سادہ شے سمجھ لیا جاتا ہے، حالانکہ حقیقت میں وہ ایک مکمل قدرتی نظام ہوتی ہے۔ اس میں مختلف النوع اجزا جمع ہوتے ہیں، اور ہر جزو کا مزاج، اثر اور جسم پر عمل کرنے کا انداز الگ ہوتا ہے۔ اسی لیے یہ کہنا درست نہیں کہ فلاں جڑی بوٹی مفید ہے یا نقصان دہ، بلکہ درست بات یہ ہے کہ فلاں جڑی بوٹی کس طریقے سے استعمال کی گئی، اور کس شکل میں اسے بنایا گیا ہے نتیجہ اسی سے نکلتا ہے۔

قدیم اطباء کا یہ اصول رہا ہے کہ دوا کی تاثیر صرف اس کے نام یا مزاج سے متعین نہیں ہوتی بلکہ اس بات سے ہوتی ہے کہ اس کے اجزا کو کس حد تک محفوظ رکھا گیا، کس درجہ حرارت سے گزارا گیا، اور کس شکل میں جسم تک پہنچایا گیا۔ یہی وجہ ہے کہ ایک ہی جڑی بوٹی سفوف کی صورت میں کچھ اور اثر دکھاتی ہے، جوشاندے میں کچھ اور، عصارے کی صورت کچھ اور، جبکہ عرق کی صورت میں بالکل مختلف اثر رکھتی ہے۔

عام طور پر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ جڑی بوٹی کو پیس کر کھالینا ہی اس کا اصل استعمال ہے۔ حالانکہ سفوف جڑی بوٹی کا سب سے بھاری اور جامع استعمال ہے، جس میں وہ تمام اجزا شامل ہوتے ہیں جو مفید بھی ہو سکتے ہیں اور غیر ضروری بھی۔ اس کے برعکس بعض مواقع پر جسم کو صرف جڑی بوٹی کے مخصوص لطیف اجزا درکار ہوتے ہیں، نہ کہ اس کی پوری بھاری ساخت اور اس کے تمام اجزا، اس لیے اس بات کو سمجھنا نہایت ضروری ہے۔

یہاں یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ جڑی بوٹی کے اجزا تین طرح کے ہوتے ہیں:

1۔ کچھ اجزا ایسے ہوتے ہیں جو حرارت کے ساتھ اڑ جاتے ہیں، یہ عموماً خوشبودار، لطیف اور فوری اثر رکھنے والے ہوتے ہیں۔

2۔ کچھ اجزا پانی میں حل ہو جاتے ہیں مگر اڑتے نہیں، یہ عموماً قابض، مسکن یا ہاضم نوعیت کے ہوتے ہیں۔

3۔ جبکہ کچھ اجزا ایسے ہوتے ہیں جو نہ اڑتے ہیں اور نہ مکمل طور پر حل ہوتے ہیں، یہ عموماً بھاری، غذائی یا معدنی نوعیت کے اجزا ہوتے ہیں۔

چنانچہ جب جڑی بوٹی کا سفوف بنایا جاتا ہے تو یہ تینوں اقسام کے اجزا ایک ساتھ جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ لیکن جب جوشاندہ تیار کیا جاتا ہے تو زیادہ تر پانی میں حل ہونے والے اجزا حاصل ہوتے ہیں، جبکہ پانی میں غیر حل پذیر اجزا اور اڑنے والے لطیف اجزا ضائع ہو سکتے ہیں۔ اور جب عرق بنایا جاتا ہے تو صرف وہی اجزا محفوظ رہتے ہیں جو بھاپ کے ساتھ اڑنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

یہی وہ بنیادی فرق ہے جسے سمجھے بغیر جڑی بوٹیوں کا درست استعمال ممکن نہیں۔ اکثر نقصانات اسی غلط فہمی سے پیدا ہوتے ہیں کہ جو طریقہ ایک مرض میں فائدہ دے رہا ہے، وہی ہر حالت میں مفید ہو گا۔ حالانکہ

بعض اوقات جسم کو صرف لطافت درکار ہوتی ہے اور ہم اس پر بوجھ ڈال دیتے ہیں، اور بعض اوقات جسم کو گہرائی درکار ہوتی ہے اور ہم اسے محض لطافت تک محدود کر دیتے ہیں۔

اس کتابچے کا مقصد یہی ہے کہ معالج جڑی بوٹی کو محض ایک نام، ایک مزاج یا ایک سفوف کے طور پر نہ دیکھے، بلکہ اسے اجزا کے مجموعے کے طور پر سمجھے۔ جب یہ تصور واضح ہو جاتا ہے تو آگے چل کر سفوف، جوشاندہ، عصارہ اور عرق کے فرق کو سمجھنا نہایت آسان ہو جاتا ہے، اور یہی فہم علاج کو فائدہ کی طرف اور نقصان سے دور لے جاتا ہے۔

جڑی بوٹی کے طریقہ ہائے استعمال (تیاری کے مختلف روپ)

جڑی بوٹیوں سے فائدہ اٹھانے کے لیے انہیں مختلف شکلوں میں ڈھالا جاتا ہے۔ ہر طریقے کا مقصد بوٹی کے اندر چھپے مخصوص شفائی اجزاء کو نکالنا ہوتا ہے۔ آیئے ان چار بنیادی طریقوں کو تفصیل سے سمجھتے ہیں:

1. سفوف (Powder): مکمل مکمل شکل

سفوف جڑی بوٹی کو خشک کر کے باریک پیسنے سے حاصل ہوتا ہے۔ سفوف میں پودے کا ریشہ (Fiber)، لکڑی، پتے اور تمام معدنیات اپنی اصل حالت میں موجود ہوتے ہیں۔ سفوف کا استعمال اس وقت کریں جب ہمیں پودے کے ان اجزاء کی ضرورت ہو جو پانی میں حل نہیں ہوتے، جیسے کہ قبض کشا ادویات (اسپغول، سناء

مکی) یا وہ اجزاء جو آنتوں کی صفائی کرتے ہیں۔ لیکن اگر ہمیں پانی میں حل نا ہونے والے اجزا کی ضرورت نہیں ہے تو سفوف کو نا استعمال کرنا بہتر ہے۔

2. جوشاندہ اور قہوہ (Decoction & Infusion): طاقت میں تیزی

جوشاندہ اور قہوہ میں فرق:

- جوشاندہ: جب جڑی بوٹی کو پانی میں ڈال کر پکایا جاتا ہے۔
- قہوہ: ابلتے پانی میں ڈال کر دم دیا جاتا ہے۔

اگر پانی میں جڑی بوٹی ڈال کر جڑی بوٹی سمیت پانی کو اچھی طرح ابالا دیں، یہاں تک کہ نصف یا دو تہائی پانی اڑ جائے تو اسے جوشاندہ کہتے ہیں۔

اور اگر پانی کو ابال کر کسی برتن میں ڈالیں اور اس ابلے ہوئے پانی میں جڑی بوٹی کو ڈال کر ڈھکن دے کر دم دیں تو چند منٹ بعد قہوہ تیار ہے، اسے قہوہ کہتے ہیں۔ قہوہ اور جوشاندہ میں یہ فرق ملحوظ رکھنا ضروری ہے۔

گرم پانی بوٹی کے خلیات کو کھول دیتا ہے، جس سے اس کے نمکیات، رنگ اور وٹامنز پانی میں شامل ہو جاتے ہیں۔ یہ سفوف کے مقابلے میں جلد اثر کرتا ہے کیونکہ اجزاء پہلے ہی مائع شکل میں آ چکے ہوتے ہیں۔ مثلاً ادرک یا دار چینی کا جوشاندہ نزلہ و زکام میں فوری پسینہ لاتا ہے اور جکڑن ختم کرتا ہے۔

3. عصارہ (Extract): جوہرِ قوت

عصارہ کسی بوٹی کے نچوڑ کو کہتے ہیں۔ یہ عموماً بوٹی کو پانی یا کسی اور محلول میں بھگو کر، پھر اسے گاڑھا کر کے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ پودے کی طاقت کا نچوڑ ہوتا ہے۔ اگر ایک کلو بوٹی ہو تو اس کا عصارہ چند گرام ہوتا ہے، البتہ عصارہ بناتے ہوئے کئی اجزا ضائع بھی ہو جاتے ہیں لیکن جو بچتے ہیں ان میں بہت زیادہ قوت و طاقت ہوتی ہے۔ عصارہ انتہائی طاقتور ہوتا ہے اور خون میں بہت تیزی سے شامل ہو کر بیماری پر حملہ کرتا ہے۔ اس کی ایک شکل "ست" بھی ہوتی ہے (جیسے ستِ پودینہ یا ستِ اجوائن)۔

4. عرق اور بھاپ (Distillate & Steam): پودے کی روح

یہ سب سے لطیف طریقہ ہے۔ اس میں بوٹی کو پانی کے ساتھ ابال کر اس کی بھاپ کو اکٹھا کیا جاتا ہے، جو ٹھنڈی ہو کر دوبارہ پانی (عرق) بن جاتی ہے۔ مثال کے طور پر عرق گلاب کو اگر دیکھیں تو گلاب کے پھول میں موجود کیمیائی اجزا کو اصولی طور پر دو بنیادی اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ پہلی قسم وہ لطیف اور خوشبودار اجزا ہیں جو حرارت کے ساتھ اُڑ جاتے ہیں اور بھاپ کے ذریعے عرق میں منتقل ہو جاتے ہیں، جیسے جرانیول (Geraniol)، سٹرونیلال (Citronellal)، نیرول (Nerol)، فینیائل ایتھائل الکحل (Phenethyl Alcohol) اور روز آکسائیڈ (Rose Oxide)۔ یہی اجزا گلاب کی خوشبو پیدا کرتے ہیں اور دل و دماغ کو فرحت اور اعصاب کو سکون دیتے ہیں، اسی لیے عرقِ گلاب میں بنیادی طور پر یہی فرار اجزا پائے جاتے ہیں۔

دوسری قسم وہ اجزا ہیں جو اُڑتے نہیں، جیسے ٹینز (Tannins)، فلیونائڈز (Flavonoids)، اینتھوسائنز (Anthocyanins)، شکر اور نامیاتی تیزاب (Sugars and Organic Acids) اور معدنی نمکیات (Mineral Salts)۔ یہ اجزا بھاپ کے ساتھ منتقل نہیں ہوتے، اس لیے عرقِ گلاب میں یہ اجزا شامل نہیں ہوتے بلکہ جوشاندہ یا سفوف میں پائے جاتے ہیں۔ اسی فرق کی وجہ سے سفوف میں خوشبو کے ساتھ اس کے تمام منرلز، وٹامنز اور غذائی اجزا بھی ہوتے ہیں، جوشاندہ میں پانی میں حل ہونے والے اجزا آ جاتے ہیں مگر خوشبو کم رہتی ہے، جبکہ عرق میں صرف خوشبو اور لطیف اعصابی اثر باقی رہ جاتا ہے۔

جیسا کہ ہم نے گلاب کی مثال میں دیکھا، عرق میں صرف وہ اجزاء آتے ہیں جو ہوا میں اڑ سکتے ہیں۔ یہ اجزاء براہِ راست انسانی اعصاب اور دماغ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ عرق میں کوئی بوجھل مادہ، ریشہ یا کڑواہٹ نہیں ہوتی۔ یہ پودے کی سب سے پاکیزہ اور لطیف شکل ہے۔

اہم نکتہ

طبیب کا کمال یہ نہیں کہ وہ صرف اچھی بوٹی جانتا ہو، بلکہ کمال یہ ہے کہ وہ یہ جانتا ہو کہ اس بوٹی کو کس شکل میں دینے سے مریض کی طبیعت اسے قبول کرے گی۔

باب دوم

جڑی بوٹی کے اجزاء، ان کی اقسام اور فطری تقسیم

جڑی بوٹی کو صحیح معنوں میں سمجھنے کے لیے سب سے پہلی اور بنیادی بات یہ ہے کہ اسے ایک واحد شے نہ سمجھا جائے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہر جڑی بوٹی کئی مختلف اجزا کا مجموعہ ہوتی ہے، اور یہی اجزا اس کے اثر، مزاج اور استعمال کے طریقے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ اگر ان اجزا کی نوعیت اور فطرت کو نظر انداز کر دیا جائے تو بہترین جڑی بوٹی بھی غلط استعمال کے باعث بے اثر یا نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

قدیم طب یونانی اور جدید نباتاتی سائنس دونوں اس اصول پر متفق ہیں کہ جڑی بوٹی کے اجزا اپنی فطرت میں یکساں نہیں ہوتے۔ کچھ اجزا لطیف ہوتے ہیں اور ذرا سی حرارت سے بخارات کے ساتھ اڑ جاتے ہیں۔ کچھ اجزا ایسے ہوتے ہیں جو اڑتے نہیں مگر پانی میں حل ہو جاتے ہیں۔ جبکہ کچھ اجزا بھاری نوعیت کے ہوتے ہیں جو نہ اڑتے ہیں اور نہ ہی مکمل طور پر پانی میں حل ہوتے ہیں۔ اسی اصولی فرق کی بنیاد پر جڑی بوٹی کے اجزا کو تین بنیادی اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

1۔ اڑنے والے لطیف اجزا کا تعارف

اڑنے والے اجزا وہ ہوتے ہیں جو حرارت ملنے پر بخارات کے ساتھ فضا میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ یہ اجزا عموماً خوشبو دار، لطیف اور فوری اثر رکھنے والے ہوتے ہیں۔ ان کا اثر زیادہ تر دل، دماغ، اعصاب اور حواس پر ظاہر ہوتا ہے۔ چونکہ یہ اجزا نہایت نازک ہوتے ہیں، اس لیے زیادہ جوش دینے یا غلط طریقے سے پکانے سے یہ ضائع ہو جاتے ہیں۔ عرق سازی کا مقصد دراصل انہی اجزا کو محفوظ کرنا ہوتا ہے، اسی لیے عرق میں صرف یہی اجزا منتقل ہوتے ہیں۔ ان اڑنے والے لطیف اجزا میں عمومی طور پر درج ذیل اجزا شامل ہو سکتے ہیں، جو مختلف جڑی بوٹیوں میں مختلف مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

- ایتھری تیل (Essential Oils)
- جرانیول (Geraniol)
- لینالول (Linalool)

- سٹرونیلال (Citronellal)
- نیرول (Nerol)
- فارنسیول (Farnesol)
- الفا پائنیین (Alpha Pinene)
- بیٹا پائنیین (Beta Pinene)
- لیمونین (Limonene)
- یوجینول (Eugenol)
- تھائمول (Thymol)
- کارواکرول (Carvacrol)

یہ اجزا عرق میں تو پائے جاتے ہیں، مگر جوشاندے میں بڑی حد تک ضائع ہو جاتے ہیں اور سفوف میں ان کا اثر بہت محدود رہتا ہے۔

2۔ پانی میں حل ہونے والے مگر غیر اڑنے والے اجزا کا تعارف

یہ وہ اجزا ہوتے ہیں جو حرارت کے ساتھ اڑتے نہیں، مگر پانی میں حل ہو جاتے ہیں۔ ان اجزا کا اثر نسبتاً گہرا اور دیرپا ہوتا ہے اور زیادہ تر معدہ، آنتوں، جگر، خون اور اخلاطی نظام سے متعلق ہوتا ہے۔ یہی اجزا قہوہ اور جوشاندے کے ذریعے حاصل کیے جاتے ہیں۔ یہ اجزا عام طور پر لطیف خوشبو پیدا نہیں کرتے، مگر علاج کے اعتبار سے ان کی اہمیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ پانی میں حل ہونے والے مگر غیر اڑنے والے اجزا میں عموماً یہ اجزا شامل ہو سکتے ہیں۔

- ٹینِنز (Tannins)
- گلیکوسائیڈز (Glycosides)
- ساپونِنز (Saponins)
- فلیونائڈز (Flavonoids)
- پولی فینولز (Polyphenols)

- الکلائیڈز (Alkaloids)
- کڑوے اجزا (Bitter Principles)
- نامیاتی تیزاب (Organic Acids)
- ریزنز جو جزوی حل پذیر ہوں (Resins partially soluble)

یہ اجزا عرق میں شامل نہیں ہوتے، کیونکہ یہ بخارات کے ساتھ منتقل نہیں ہو سکتے، جبکہ سفوف اور جوشاندے میں ان کی موجودگی نمایاں ہوتی ہے۔

3۔ غیر حل پذیر اور بھاری اجزا کا تعارف

غیر حل پذیر اور بھاری اجزا جڑی بوٹی کا وہ حصہ ہوتے ہیں جو نہ اڑتے ہیں اور نہ ہی مکمل طور پر پانی میں حل ہوتے ہیں۔ یہ اجزا جڑی بوٹی کے غذائی، معدنی اور ساختی پہلو سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان کا اثر آہستہ آہستہ ظاہر ہوتا ہے اور عموماً تقویت، غذائیت یا بعض اوقات بوجھ کا سبب بنتا ہے۔ یہی اجزا سفوف کے ذریعے مکمل طور پر جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ غیر حل پذیر اور بھاری اجزا میں عام طور پر یہ اجزا شامل ہو سکتے ہیں۔

- ریشہ (Fiber)
- نشاستہ (Starch)
- قدرتی شکر (Natural Sugars)
- پروٹین (Proteins)
- چکنائی (Fixed Oils and Fats)
- موم نما اجزا (Waxes)
- لگنن (Lignin)
- سیلولوز (Cellulose)
- رنگ دار اجزا جیسے اینتھوسائنز (Anthocyanins)

یہ اجزا عرق میں بالکل شامل نہیں ہوتے اور جوشاندے میں بھی محدود مقدار میں منتقل ہوتے ہیں۔

وٹامنز اور منرلز کن شکلوں میں شامل نہیں ہوتے

یہ بات ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ وٹامنز اور منرلز جڑی بوٹی کے وہ اجزا ہیں جو اپنی فطرت کے اعتبار سے نہ لطیف ہوتے ہیں اور نہ فرّار۔ ان کا تعلق خوشبو یا بخارات سے نہیں بلکہ غذائیت اور جسمانی ساخت سے ہوتا ہے۔ اسی بنیادی فرق کی وجہ سے یہ اجزا ہر طریقۂ استعمال میں یکساں طور پر موجود نہیں رہتے۔

سب سے پہلے عرق کو سمجھنا ضروری ہے۔ عرق سازی کا پورا عمل بھاپ اور بخارات پر قائم ہوتا ہے۔ چونکہ وٹامنز اور منرلز نہ اڑنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور نہ ہی بھاپ کے ساتھ منتقل ہو سکتے ہیں، اس لیے عرق میں وٹامنز اور منرلز موجود نہیں ہوتے۔ یہی وجہ ہے کہ عرق گلاب، عرق پودینہ یا کسی بھی عرق کو غذائی یا معدنی تقویت کے لیے استعمال کرنا سائنسی اور طبی طور پر درست نہیں۔ عرق کا کام لطافت دینا ہے، غذائیت نہیں۔

جہاں تک جوشاندے یا قہوہ کا تعلق ہے، تو یہاں صورت حال قدرے مختلف ہوتی ہے۔ کچھ وٹامنز، خاص طور پر وہ جو حرارت سے جلد متاثر ہو جاتے ہیں، جوش دینے کے دوران جزوی یا مکمل طور پر ضائع ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح منرلز اگرچہ حرارت سے تباہ نہیں ہوتے، مگر چونکہ یہ مکمل طور پر پانی میں حل نہیں ہوتے، اس لیے جوشاندے میں ان کی مقدار بہت محدود رہتی ہے۔ یوں یہ کہا جا سکتا ہے کہ جوشاندے میں وٹامنز جزوی طور پر اور منرلز نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔ کیونکہ عام طور پر جوشاندے کو آخر میں چھان لیا جاتا ہے اس لیے چھنے ہوئے جوشاندے میں منرلز نا ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔ خاص طور پر اگر کپڑے سے چھانا جائے تو منرلز بالکل پانی سے الگ ہو جاتے ہیں۔

سفوف وہ واحد شکل ہے جس میں جڑی بوٹی کے تمام بھاری اجزا بغیر کسی اخراج کے شامل ہوتے ہیں۔ چونکہ سفوف میں جڑی بوٹی کا کوئی حصہ الگ نہیں کیا جاتا، اس لیے وٹامنز اور منرلز اصل صورت میں سفوف ہی کے ذریعے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے غذائی، تقویتی اور معدنی اثرات کے لیے اطباء سفوف یا خام استعمال کو ترجیح دیتے ہیں، نہ کہ عرق یا شدید جوشاندہ کو۔

یہی وہ نکتہ ہے جہاں اکثر لوگ غلطی کر بیٹھتے ہیں۔ عرق کو قوت بخش سمجھ لینا یا یہ خیال کرنا کہ عرق سے معدنی کمی پوری ہو جائے گی، ایک بنیادی فہم کی کمی کی علامت ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ عرق دل و دماغ کو فرحت دیتا ہے، اعصاب کو سکون دیتا ہے، مگر جسم کو وٹامن یا منرل فراہم نہیں کرتا۔

اس وضاحت سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ وٹامنز اور منرلز کا سوال محض یہ نہیں کہ وہ جڑی بوٹی میں موجود ہیں یا نہیں، بلکہ اصل سوال یہ ہے کہ وہ جڑی بوٹی کی کس شکل میں باقی رہتے ہیں اور کس میں بالکل موجود نہیں ہوتے۔ یہی فہم جڑی بوٹی کے صحیح انتخاب اور درست استعمال کی بنیاد ہے۔

اہم نکتہ

سفوف پودے کے "جسم" (غذائی اجزا، معدنیات اور وٹامنز وغیرہ) کو حاصل کرنے کا نام ہے، جبکہ عرق پودے کی "روح" (خوشبو اور لطیف اثرات) کو سمیٹنے کا عمل ہے۔ سفوف اور جوشاندہ جسم کی پیاس بجھاتا ہے اور عرق روح کی بے چینی کو قرار دیتا ہے۔

چند عملی مثالیں

1. گلاب (Rosa damascena)

گلاب میں اڑنے والے لطیف اجزا: ایتھری تیل (Essential Oils)، جرانیول (Geraniol)، لینالول (Linalool)، سٹرونیلال (Citronellal)، نیرول (Nerol) پائے جاتے ہیں، یہ اجزا عرق میں شامل ہوتے ہیں اور خوشبو و فرحت کے لیے مؤثر ہیں۔

پانی میں حل ہونے والے اجزا: فلیونائڈز (Flavonoids)، ٹینز (Tannins)، ساپونز (Saponins) پائے جاتے ہیں، یہ اجزا جوشاندے میں شامل ہوتے ہیں اور معدہ، جگر و خون کے لیے فائدہ مند ہیں۔

بھاری اجزا: ریشہ (Fiber)، نشاستہ (Starch)، قدرتی شکر (Natural Sugars) پائے جاتے ہیں، یہ اجزا سفوف میں شامل رہتے ہیں اور غذائی و تقویتی اثر فراہم کرتے ہیں۔

وٹامنز اور منرلز: وٹامن سی (Vitamin C)، کیلشیم (Calcium)، پوٹاشیم (Potassium)، زنک (Zinc) پائے جاتے ہیں، یہ اجزا صرف سفوف میں موجود ہوتے ہیں، عرق اور جوشاندے میں نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔

2. پودینہ (Mentha spp.)

اڑنے والے لطیف اجزا: منتھول (Menthol)، مینتون (Menthone)، لیمونین (Limonene) یہ اجزا عرق میں شامل ہوتے ہیں اور اعصاب و نظام ہاضمہ پر فوری اثر رکھتے ہیں۔

پانی میں حل ہونے والے اجزا: فلیوونائڈز (Flavonoids)، ساپونز (Saponins)، ٹینز (Tannins)۔ یہ اجزا جوشاندہ یا قہوہ میں شامل ہو کر معدہ و جگر کے افعال میں مدد کرتے ہیں۔

بھاری اجزا: ریشہ (Fiber)، نشاستہ (Starch)، قدرتی شکر (Natural Sugars)۔ یہ اجزا سفوف میں محفوظ رہتے ہیں اور غذا و قوت کے لیے اہم ہیں۔

وٹامنز اور منرلز: وٹامن اے (Vitamin A)، وٹامن بی کمپلیکس (Vitamin B1, B2, B6)، کیلشیم (Calcium)، میگنیشیم (Magnesium)۔ یہ اجزا صرف سفوف میں موجود رہتے ہیں، عرق یا جوشاندے میں موجود نہیں ہوتے۔

3. سونف (Foeniculum vulgare)

اڑنے والے لطیف اجزا: ایتھری تیل (Essential Oils)، انیتول (Anethole)، فینکون (Fenchone)۔ یہ اجزا عرق میں شامل ہوتے ہیں اور ہاضمہ و فرحت کے لیے مؤثر ہیں۔

پانی میں حل ہونے والے اجزا: ساپونز (Saponins)، فلیوونائڈز (Flavonoids)، ٹینز (Tannins)۔ یہ اجزا جوشاندے یا قہوہ میں شامل ہو کر قبض، ہاضم اور جگر کی فعالیت میں مدد دیتے ہیں۔

بھاری اجزا: ریشہ (Fiber)، نشاستہ (Starch)، معدنی اجزا (Minerals)۔ یہ اجزا سفوف میں شامل رہتے ہیں اور دیرپا غذائی اثر فراہم کرتے ہیں۔

وٹامنز اور منرلز: وٹامن سی (Vitamin C)، وٹامن اے (Vitamin A)، کیلشیم (Calcium)، آئرن (Iron)۔ یہ اجزا صرف سفوف میں موجود رہتے ہیں، عرق یا جوشاندے میں تقریباً شامل نہیں ہوتے۔

ان مثالوں سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ:

عرق: صرف اڑنے والے لطیف اجزا رکھتے ہیں، خوشبو اور فوری اثر کے لیے۔

جوشاندہ / قہوہ: پانی میں حل ہونے والے اجزا رکھتے ہیں، معدہ، جگر اور اخلاط کے لیے۔

سفوف: تمام اجزا رکھتے ہیں، غذائی، معدنی اور تقویتی اثر کے لیے۔

باب سوم

اب تک کی گفتگو سے ہم یہ جان چکے ہیں کہ جڑی بوٹی کے مختلف روپ (سفوف، جوشاندہ، عرق) اس کے مختلف اجزاء کو ہمارے جسم تک پہنچاتے ہیں۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ایک معالج یہ فیصلہ کیسے کرے کہ اسے بیماری یا ضرورت کے لیے کون سا طریقہ اپنانا چاہیے؟ اس فیصلے کے لیے طبی ماہرین تین بنیادی باتوں کو مدِ نظر رکھتے ہیں:

1. ہدف کیا ہے؟

اعصاب اور دماغ: اگر آپ کا مسئلہ دماغی تھکن، بے خوابی، دل کی گھبراہٹ یا تناؤ ہے، تو عرق سب سے بہترین ہے کیونکہ اس کے لطیف اجزاء (Essential Oils) براہِ راست حواس پر اثر کرتے ہیں۔

جگر، گردے اور خون: اگر خون کی صفائی، بخار کا خاتمہ یا گردوں کی سوزش کا مسئلہ ہے، تو جوشاندہ یا قہوہ زیادہ موثر ہے کیونکہ اس میں پانی میں حل ہونے والے طاقتور اجزاء (Alkaloids / Tannins) ہوتے ہیں۔

معدہ اور آنتیں: اگر نظامِ ہضم کی صفائی، قبض یا پیٹ کے کیڑوں کا علاج مقصود ہے، تو سفوف سب سے بہتر ہے کیونکہ اس کا ریشہ (Fiber) اور کثیف اجزاء آنتوں کی دیواروں پر براہِ راست کام کرتے ہیں۔

2. وقت کتنا درکار ہے؟

فوری اثر: اگر آپ کو نزلہ، زکام، سر درد یا فوری ریلیف چاہیے، تو جوشاندہ یا عرق استعمال کریں۔ یہ مائع شکل میں ہونے کی وجہ سے خون میں بہت جلد شامل ہو جاتے ہیں۔

دیرپا علاج: اگر آپ کسی پرانی کمزوری یا دائمی بیماری کا علاج کر رہے ہیں، تو سفوف زیادہ مفید رہتا ہے کیونکہ یہ جسم میں آہستہ آہستہ جذب ہوتا ہے اور اس کا اثر دیرپا ہوتا ہے۔

3. بوٹی کی نزاکت

بعض جڑی بوٹیاں ایسی ہوتی ہیں جنہیں آگ پر ابالنے سے ان کا اصل جوہر ضائع ہو جاتا ہے (جیسے پودینہ یا سونف کی خوشبو)۔ ایسی صورت میں عرق نکالنا یا قہوہ (دم دینا) بہتر ہے۔ اس کے برعکس لکڑی نما سخت جڑی بوٹیوں (جیسے دار چینی یا ارجن کی چھال) سے فائدہ اٹھانے کے لیے انہیں ابال کر جوشاندہ بنانا ضروری ہوتا ہے۔

ضرورت / مسئلہ	تجویز کردہ طریقہ	وجہ
دماغی سکون، دل کی فرحت	عرق (Distillate)	لطیف اجزاء کا فوری اعصابی اثر
نزلہ، بخار، خون کی صفائی	جوشاندہ (Decoction)	پانی میں حل پذیر اجزاء کی بھرپور قوت
قبض، معدے کی صفائی، تقویت	سفوف (Powder)	ریشہ اور معدنیات کی موجودگی

جڑی بوٹی کی تاثیر کیسے بدل جاتی ہے؟

یہ ایک مسلم حقیقت ہے کہ جڑی بوٹی اپنی اصل میں ایک ہی ہوتی ہے، مگر جب اسے مختلف شکلوں میں استعمال کیا جاتا ہے تو اس کے اثرات یکساں نہیں رہتے۔ سفوف، جوشاندہ، عصارہ اور عرق دراصل جڑی بوٹی کے مختلف پہلوؤں کو نمایاں کرتے ہیں۔ کوئی شکل جسمانی غذائیت پر اثر انداز ہوتی ہے، کوئی حرارت و برودت کو متوازن کرتی ہے، اور کوئی اعصاب و قلب پر لطیف اثر چھوڑتی ہے۔ اسی فرق کو نہ سمجھنا اکثر علاج میں ناکامی یا غیر متوقع نتائج کا سبب بنتا ہے۔ چند مثالیں ملاحظہ فرمائیں:

سفوف کی عملی مثالیں

گوند کتیرا (Tragacanth gum) کو اگر سفوف بنا کر استعمال کیا جائے تو یہ جسم میں لعاب دار مادہ فراہم کرتا ہے، حلق، معدہ اور آنتوں کی خشکی کو دور کرتا ہے اور جسمانی سطح پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہی گوند کتیرا اگر عرق کی صورت میں لی جائے تو وہ گاڑھا لعابی اثر نہیں دے پاتی، کیونکہ اس کے موثر اجزا اڑنے والے نہیں بلکہ جسمانی ساخت رکھنے والے ہوتے ہیں۔

اسی طرح اسپغول (Plantago ovata) کا سفوف آنتوں میں موجود فضلات کو جذب کر کے نرمی پیدا کرتا ہے۔ اگر اسپغول کو جوشاندے یا عرق کی صورت میں استعمال کیا جائے تو اس کا اصل فائدہ تقریباً ختم ہو جاتا ہے، کیونکہ اس کے اثر کا دارومدار اس کے ریشے دار جسم پر ہے، نہ کہ کسی لطیف یا خوشبودار جز پر۔

جوشاندے کی عملی مثالیں

ادرک یا سونٹھ (Zingiber officinale) کا جوشاندہ بنا ناطب میں ایک معروف عمل ہے۔ سونٹھ کے اندر حرارت پیدا کرنے والے اجزا موجود ہوتے ہیں جو پانی میں حل ہو کر جوشاندے کے ذریعے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ یہ جوشاندہ معدے کی سردی، بلغم اور سستی کو دور کرتا ہے۔ اگر سونٹھ کو صرف سفوف کی صورت میں کم مقدار میں دیا جائے تو وہ اثر پیدا نہیں ہوتا جو جوشاندہ دیتا ہے، کیونکہ حرارتی اجزا پانی کے ذریعے بہتر طور پر خارج ہوتے ہیں۔

اسی طرح دار چینی (Cinnamomum verum) کا جوشاندہ خون کی گردش اور ہاضمے پر گہرا اثر ڈالتا ہے، جبکہ اس کا عرق نسبتاً ہلکا اور خوشبودار اثر رکھتا ہے۔

عرق کی عملی مثالیں

گلاب (Rosa damascena) کا عرق اس بات کی بہترین مثال ہے کہ عرق صرف لطیف اور اڑنے والے اجزا کو محفوظ کرتا ہے۔ گلاب کا عرق دل، دماغ اور اعصاب پر سکون آور اثر ڈالتا ہے، مگر یہ غذائیت فراہم نہیں کرتا۔ اگر کوئی شخص گلاب کے پھول کھالے یا اس کا سفوف استعمال کرے تو جسم کو کچھ معدنی اور غذائی فائدہ مل سکتا ہے، لیکن عرق میں یہ خصوصیت موجود نہیں۔

اسی طرح پودینہ (Mentha) کا عرق معدے کو ٹھنڈک، متلی میں آرام اور اعصابی سکون دیتا ہے، جبکہ اس کا سفوف یا جوشاندہ جسم پر مختلف نوعیت کا اثر ڈالتا ہے۔

عصارہ کی مختصر عملی وضاحت

عصارہ اس وقت حقیقی طور پر اپنی الگ تاثیر ظاہر کرتا ہے جب کسی جڑی بوٹی کو ابال کر اس کے غیر مطلوب اور بھاری اجزا الگ کر دیے جائیں اور صرف مخصوص حل پذیر اور فعال مادّے محفوظ رہ جائیں۔ اس کی

بہترین مثال دار ہلد (Berberis) ہے۔ خام دار ہلد میں نامیاتی تیزاب، ریشے دار ساختی اجزا، فلاوونائیڈز، قابض مادّے، مومی اجزا اور بعض ایسے الکلائیڈز پائے جاتے ہیں جو قابض، مخفف اور حابس اثر رکھتے ہیں اور سوداء میں اضافہ کرتے ہیں، اسی لیے خام دار ہلد کا مزاج عضلاتی و اعصابی شمار ہوتا ہے۔ لیکن جب دار ہلد کو پانی میں ابال کر اس کا عصارہ یعنی رسونت تیار کی جاتی ہے تو یہ بھاری، غیر حل پذیر اور قابض اجزا چھاننے کے عمل میں الگ ہو جاتے ہیں اور عصارے کا حصہ نہیں بنتے۔ اس کے مقابلے میں صرف وہ حل پذیر الکلائیڈز باقی رہ جاتے ہیں، خصوصاً بربرین، جٹوریزین اور پالمیٹین، جو زیادہ قوت کے ساتھ صفرا کو کھولتے، رکاوٹوں کو تحلیل کرتے، غدّی نظام کو متحرک کرتے اور سوداء کو گھلا کر خارج کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ یوں اجزا کے بدلنے سے دار ہلد کی کیمیائی ساخت بھی بدل جاتی ہے اور اسی کے ساتھ اس کا مزاج اور طبی اثر بھی تبدیل ہو جاتا ہے۔

اسی طرح ایلوویرا (کوار گندل)۔ ایلوویرا کا عصارہ براہ راست جسم میں جذب ہو کر جگر، آنتوں اور جلد پر اثر ڈالتا ہے، لیکن اگر یہی ایلوویرا خشک سفوف کی صورت میں دیا جائے تو اس کی تاثیر بدل جاتی ہے۔

اہم نکات:

لطیف بیماریوں (جیسے وہم، بے چینی) کا علاج لطیف طریقے (عرق) سے کریں، اور کثیف بیماریوں (جیسے قبض، رسولی) کا علاج کثیف طریقے (سفوف یا جوشاندہ) سے کریں۔

اہم نکتہ:

جڑی بوٹی ایک ہی ہوتی ہے، مگر اس کی شکل بدلنے سے اس کی تاثیر بھی بدل جاتی ہے، اور یہی فرق طب میں کامیابی اور ناکامی کا فیصلہ کرتا ہے۔

باب چہارم

غلط شکلِ استعمال سے پیدا ہونے والی طبی غلطیاں اور ان کے نتائج

کئی بار طبی علاج میں خرابی دوا کی کمی یا بوٹی کی کمزوری سے پیدا نہیں ہوتی بلکہ اس بات سے پیدا ہوتی ہے کہ درست جڑی بوٹی کو غلط شکل میں استعمال کر لیا جاتا ہے۔ ایک ہی بوٹی اگر صحیح مریض کو، مگر غلط صورت میں دے دی جائے تو فائدے کے بجائے نقصان پیدا ہو سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ قدیم اطباء نے ہمیشہ دوا کے ساتھ اس کی شکل، مقدار اور طریقۂ تیاری پر بھی اتنی ہی توجہ دی جتنی خود دوا پر۔

غذائی اجزا کو عرق سے حاصل کرنے کی غلطی

عوام اور بعض نیم حکیموں میں یہ عام غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ کسی پودے کا عرق اس کی مکمل طاقت رکھتا ہے۔ حقیقت اس کے برعکس ہے۔ وہ اجزا جو جسم کو غذائیت دیتے ہیں، جیسے ریشے، معدنی مادّے اور وٹامنز، عرق میں موجود نہیں ہوتے۔ اگر کسی مریض کو کمزوری، غذائی قلت یا آنتوں کی خرابی ہو اور اسے صرف عرق دیا جائے تو اس کی اصل ضرورت پوری نہیں ہوتی۔ ایسے مریض کے لیے سفوف یا مناسب صورت میں جوشاندہ زیادہ مفید ہوتا ہے۔ عرق کو غذا سمجھ لینا طب کی ایک بنیادی غلطی ہے۔

ہربل بوٹیوں کو غلط صورت میں دینا

بعض جڑی بوٹیاں اپنی خام حالت میں قابض، مجفف اور حابس، مقوی، ملین، مسہل وغیرہ اثر رکھتی ہیں، لیکن جب عرق کی صورت میں دیا جائے تو اس میں یہ اثرات نہیں ہوتے۔ اسی طرح یہ بات میں نے دار ہلد کی مثال دے کر پہلے بیان بھی کر دی ہے کہ کچھ جڑی بوٹیاں ایسی بھی ہیں کہ ان کے سفوف کا مزاج اور ہے اور جب اسی جڑی بوٹی کو عصارہ یا عرق کی صورت میں ڈھالا جاتا ہے تو مزاج بالکل تبدیل ہو جاتا ہے۔

اسی طرح اعصابی کمزوری، بے چینی، وسوسہ یا دل کی گھبراہٹ جیسے امراض میں بعض اوقات بھاری سفوف یا طاقتور جوشاندے دے دیے جاتے ہیں، جس سے فائدے کے بجائے طبیعت پر بوجھ پڑتا ہے۔ ایسے امراض میں عرق یا لطیف صورت زیادہ مناسب ہوتی ہے، کیونکہ اعصاب لطافت قبول کرتے ہیں، بوجھ نہیں۔ یہی اصول نظر انداز ہو جائے تو دوا دوا نہیں رہتی بلکہ آزمائش بن جاتی ہے۔

مقدار اور روپ کا باہمی تعلق

ایک اور بڑی طبی غلطی یہ ہے کہ مقدار کو ہر شکل میں یکساں سمجھ لیا جائے۔ جو مقدار سفوف میں دی جاتی ہے، وہی جوشاندے یا عصارے میں دینا درست نہیں ہوتا۔ عصارہ چونکہ منتخب اور مرکوز اجزا رکھتا ہے، اس لیے اس کی مقدار کم ہوتی ہے۔ اگر اسے سفوف کی مقدار کے برابر دے دیا جائے تو نقصان کا اندیشہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس لیے شکل بدلنے کے ساتھ مقدار بدلنا بھی حکمت کا تقاضا ہے۔

اہم نکتہ:

اکثر طبی ناکامی دوا کی کمزوری سے نہیں بلکہ دوا کی غلط شکل کے انتخاب سے پیدا ہوتی ہے۔

اہم نکتہ:

عرق کو غذا سمجھ لینا اور سفوف کو لطیف اثرات کے لیے استعمال کرنا دونوں طبی غلطیاں ہیں۔

اہم نکتہ:

اعصابی اور قلبی امراض میں لطافت علاج کی روح ہے، سفوف وہاں بوجھ بن جاتی ہیں۔

اہم نکتہ:

دوا کی شکل بدل جائے تو مقدار بھی بدلنی چاہیے، ورنہ حکمت زحمت میں بدل جاتی ہے۔

باب پنجم

مزاجِ مریض، مزاجِ دوا اور شکلِ استعمال کا باہمی ربط

طب کی اصل بنیاد اس اصول پر قائم ہے کہ ہر مریض کا مزاج جدا ہوتا ہے، اور ہر جڑی بوٹی کا بھی اپنا ایک مزاج ہوتا ہے۔ لیکن ان دونوں کے درمیان جو تیسرا اور نہایت اہم عنصر ہے، وہ دوا کی شکلِ استعمال ہے۔ ایک ہی بوٹی اگر مختلف اشکال میں دی جائے تو اس کا مزاجی اثر بدل جاتا ہے، اور یہی تبدیلی کبھی علاج کو کامیاب بناتی ہے اور کبھی ناکام۔ اس لیے حکمت میں صرف دوا کا انتخاب کافی نہیں بلکہ اس کے پیش کرنے کی صورت بھی مزاج کے مطابق ہونی چاہیے۔

گرم اور سرد مزاج اور دوا کی صورت

گرم مزاج مریض عام طور پر بھاری، قابض یا شدید حرارتی ادویات کو فوراً قبول نہیں کرتے، ایسے مریضوں کے لیے انہی بوٹیوں کی لطیف شکل، جیسے عرق یا معتدل جوشاندہ، زیادہ مناسب رہتی ہے کیونکہ اس میں بھاری اور مضر اجزا کم ہو جاتے ہیں اور تاثیر نرم ہو جاتی ہے۔

سرد مزاج مریضوں میں عموماً ہاضمہ کمزور، حرارت غریزی کم اور تحلیل سست ہوتی ہے۔ ایسے مریضوں کو اگر صرف عرق یا نہایت لطیف صورت میں دوا دی جائے تو مطلوبہ اثر پیدا نہیں ہوتا۔ ان کے لیے سفوف یا جوشاندہ زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے، کیونکہ یہ جسم میں حرارت پیدا کر کے تحلیل کو تیز کرتے ہیں اور اعضا کو حرکت میں لاتے ہیں۔ یہاں لطافت کے بجائے وزن اور قوت کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایک نہایت اہم مگر نظر انداز ہونے والا پہلو یہ ہے کہ مریض کا بدن ہر شکل کو یکساں قبول نہیں کرتا۔ بعض مریض سفوف سے متلی محسوس کرتے ہیں، بعض کو جوشاندہ بھاری لگتا ہے، اور بعض عرق سے ہی فائدہ اٹھاتے ہیں۔ حکیم کا کام یہ ہے کہ وہ مریض کے مزاج کے ساتھ ساتھ اس کی قبولیت کو بھی مدِ نظر رکھے، کیونکہ جو دوا بدن قبول نہ کرے وہ مؤثر نہیں رہتی۔

اہم نکتہ:

علاج صرف دوا سے نہیں بلکہ دوا کی صحیح صورت سے مکمل ہوتا ہے۔

اہم نکتہ:

ایک ہی جڑی بوٹی مختلف اشکال میں مختلف مزاجی اثرات پیدا کرتی ہے۔

اہم نکتہ:

لطافت یا قوت کا انتخاب مریض کے مزاج کے مطابق ہونا چاہیے، نہ کہ طبیب کی سہولت کے مطابق۔

اہم نکتہ:

وہی دوا مؤثر ہے جسے مریض کا بدن قبول کرے، باقی سب محض نظری علم ہے۔

سفوف دیا جائے، جوشاندہ یا عرق؟

تجویز دوا میں سب سے مشکل مرحلہ یہ نہیں ہوتا کہ بوٹی کون سی دی جائے، بلکہ اصل امتحان یہ ہوتا ہے کہ اس بوٹی کو کس شکل میں دیا جائے۔ یہی وہ مقام ہے جہاں نظری علم عملی حکمت میں تبدیل ہوتا ہے۔

مرض کی نوعیت کو بنیاد بنانا

سب سے پہلا اصول یہ ہے کہ مرض کی نوعیت کو دیکھا جائے۔ اگر مرض جسمانی ساخت، فضلات، قبض، کمزوری یا غذائی کمی سے متعلق ہو تو ایسی صورت میں سفوف زیادہ مناسب ہوتا ہے، کیونکہ سفوف پودے کے جسمانی اجزا، ریشے، معدنیات اور غذائی مادّے فراہم کرتا ہے۔ اس کے برعکس اگر مرض تحلیل، رکاوٹ، سوزش یا اندرونی جمود سے متعلق ہو تو جوشاندہ یا عصارہ زیادہ مؤثر ثابت ہوتا ہے، کیونکہ یہ اجزا کو متحرک حالت میں بدن تک پہنچاتا ہے۔

مریض کے مزاج کو سامنے رکھنا

دوسرا بنیادی اصول مریض کا مزاج ہے۔ سرد مزاج مریض عام طور پر سفوف اور جوشاندہ کو بہتر قبول کرتے ہیں، کیونکہ یہ جسم میں حرارت اور حرکت پیدا کرتے ہیں۔ گرم یا صفراوی مزاج رکھنے والے مریض اگر

بھاری سفوف یا طاقتور جوشاندہ لیں تو اکثر بے چینی، خشکی یا جلن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کے لیے عرق یا تصفیہ شدہ عصارہ زیادہ مناسب ہوتا ہے، کیونکہ یہ لطیف ہوتا ہے اور بدن پر بوجھ نہیں ڈالتا۔

مطلوبہ اثر کی نوعیت کو سمجھنا

اگر مقصد صرف اعصابی سکون، قلبی راحت یا وقتی تسکین ہو تو عرق سب سے موزوں انتخاب ہوتا ہے۔ گلاب، بید مشک اور پودینہ جیسے عرق اس کی مثال ہیں۔ لیکن اگر مقصد مستقل اصلاح، تحلیلِ مواد یا نظامِ ہضم کی درستگی ہو تو محض عرق کافی نہیں ہوتا، وہاں سفوف یا جوشاندہ کی ضرورت پڑتی ہے۔ عرق فوری اثر دیتا ہے، جبکہ سفوف اور جوشاندہ تدریجی اور گہرے اثرات رکھتے ہیں۔

بوٹی کی فطری ساخت کو دیکھنا

ہر جڑی بوٹی اپنی ساخت میں ایک جیسی نہیں ہوتی۔ کچھ بوٹیاں ریشے دار اور سخت ہوتی ہیں، جن کے فوائد سفوف میں ظاہر ہوتے ہیں، جیسے اسپغول۔ کچھ بوٹیاں حرارتی یا محلل اجزا رکھتی ہیں، جو جوشاندے میں بہتر طور پر خارج ہوتے ہیں، جیسے سونٹھ۔ اور کچھ بوٹیاں خوشبو دار یا لطیف اجزا رکھتی ہیں، جن کا اصل فائدہ عرق میں ظاہر ہوتا ہے، جیسے گلاب اور پودینہ۔ حکیم اگر بوٹی کی فطری ساخت کو نظر انداز کرے تو درست دوا بھی غلط ثابت ہو سکتی ہے۔

مریض کی قبولیت اور سہولت

ایک نہایت عملی اصول یہ ہے کہ مریض کی برداشت اور قبولیت کو نظر میں رکھا جائے۔ بعض مریض سفوف نہیں نگل سکتے، بعض جوشاندہ سے متلی محسوس کرتے ہیں، اور بعض کو عرق ہی موافق آتا ہے۔ حکمت یہ نہیں کہ مریض کو زبردستی کسی شکل پر مجبور کیا جائے، بلکہ حکمت یہ ہے کہ اسی دوا کو ایسی صورت میں پیش کیا جائے جسے مریض آسانی سے قبول کر سکے۔

جڑی بوٹی کی تاثیر اس کے صرف اس کے مزاج سے نہیں بلکہ اس کے صحیح استعمال سے ظاہر ہوتی ہے۔ ایک ہی بوٹی سفوف، جوشاندہ، عصارہ یا عرق کی صورت میں مختلف کیمیائی، مزاجی اور عملی اثرات پیدا کرتی ہے۔ اگر اس فرق کو نہ سمجھا جائے تو صدیوں کا مجرب علم بھی غلط نتائج دینے لگتا ہے۔

اس پورے مطالعے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ سفوف پودے کے جسمانی اور غذائی پہلو کی نمائندگی کرتا ہے۔ اس کے ذریعے ریشے، معدنی مادّے اور وہ اجزا حاصل ہوتے ہیں جو بدن کی ساخت اور قوت میں اضافہ کرتے ہیں۔ جوشاندہ حرارت، تحلیل اور حرکت پیدا کرنے کا ذریعہ ہے اور ان اجزا کو نمایاں کرتا ہے جو پانی میں حل ہو کر فعال ہوتے ہیں۔ عصارہ انتخاب، تصفیہ اور قوت کا نام ہے، جس میں بھاری اور غیر مطلوب اجزا الگ ہو جاتے ہیں اور صرف مخصوص فعال مادّے باقی رہ جاتے ہیں۔ جبکہ عرق پودے کی لطیف روح، خوشبو اور اعصابی اثرات کو محفوظ کرتا ہے، نہ کہ غذائیت یا معدنی قوت کو۔

یہ بھی واضح ہو چکا کہ مریض کا مزاج، مرض کی نوعیت اور دوا کی شکل تین الگ چیزیں نہیں بلکہ ایک ہی علاج کے تین ستون ہیں۔ ان میں سے ایک بھی نظر انداز ہو جائے تو علاج نامکمل رہتا ہے۔ حکیم اگر صرف بوٹی پہچان لے مگر یہ نہ جانے کہ اسے کس صورت میں دینا ہے تو وہ علم کے باوجود خطا کا شکار ہو سکتا ہے۔

اہم نکتہ:

سفوف جسم کو بناتا ہے، جوشاندہ حرکت دیتا ہے، عصارہ تطہیر کرتا ہے اور عرق تسکین بخشتا ہے۔

اہم نکتہ:

عرق کو غذا سمجھنا اور سفوف سے لطیف اثر کی توقع رکھنا طبی جہالت ہے۔

اہم نکتہ:

درست دوا بھی غلط شکل میں دی جائے تو فائدے کے بجائے نقصان پہنچا سکتی ہے۔

اہم نکتہ:

سفوف غذائی اور ساختی اصلاح کے لیے، جوشاندہ تحلیل اور حرکت کے لیے، اور عرق لطیف و اعصابی اثر کے لیے زیادہ مناسب ہوتا ہے۔

اہم نکتہ:

مریض کا مزاج، مرض کی نوعیت اور بوٹی کی ساخت تینوں کو ایک ساتھ دیکھنا ہی صحیح فیصلہ ہے۔

اہم نکتہ:

فوری سکون اور مستقل علاج میں فرق نہ سمجھنا طب کی ایک بڑی غلطی ہے۔

اہم نکتہ:

وہی علاج کامیاب ہے جو مریض کے بدن اور طبیعت دونوں کو قبول ہو۔

باب ششم

گرائنڈر، کھرل اور طویل کھرل کا فرق

یہ سمجھ لینا ایک بڑی غلطی ہے کہ جڑی بوٹی کو صرف باریک کر دینا ہی سفوف بنانا کہلاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ سفوف بنانے کا طریقہ اس کی تاثیر، مزاج اور بدن میں قبولیت پر براہ راست اثر ڈالتا ہے۔ گرائنڈر سے پیسا ہوا سفوف، کھرل میں کوٹا ہوا سفوف اور کئی گھنٹے کھرل کیا ہوا سفوف اگرچہ ظاہری طور پر ایک جیسے دکھائی دیتے ہیں، مگر طبی اثر کے اعتبار سے یہ تینوں برابر نہیں ہوتے۔

1. الیکٹرک گرائنڈر (Machine Grinding)

مشین یا گرائنڈر میں جب جڑی بوٹی پیسی جاتی ہے، تو بلیڈز کی تیز رفتاری کی وجہ سے رگڑ اور حرارت (Heat) پیدا ہوتی ہے۔ اس میں آسانی تو ہے لیکن ایسا سفوف بے روح ہوتا ہے۔ جڑی بوٹیوں کے نازک اور اڑنے والے لطیف اجزاء (Essential Oils) اس حرارت کی وجہ سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ مشین بوٹی کو باریک تو کر دیتی ہے لیکن حرارت کی وجہ سے اس کی "روح" یا اصلی قوت کمزور پڑ جاتی ہے۔ یہ طریقہ صرف ان جڑی بوٹیوں کے لیے ٹھیک ہے جو بہت سخت ہوں اور جن میں خوشبودار تیل نہ ہوں۔ یہ سفوف عموماً استعمال کے لیے مناسب ہوتا ہے، مگر طویل المدت علاج میں اس کی تاثیر اکثر غیر متوازن رہتی ہے۔

2. کھرل میں کوٹا ہوا سفوف (Hand Pounded)

ہاتھ سے کھرل میں جڑی بوٹی کو کوٹنے یا پیسنے سے حرارت پیدا نہیں ہوتی۔ اس طریقے سے بوٹی کے ریشے قدرتی طور پر ٹوٹتے ہیں اور اس کے تمام کیمیائی اجزاء اپنی اصل حالت میں محفوظ رہتے ہیں۔ ہاتھ سے تیار کردہ سفوف کی خوشبو اور رنگت مشین کے مقابلے میں کہیں بہتر اور تاثیر زیادہ ہوتی ہے۔ کھرل سے کوٹنے کے عمل میں ریشے دار ساخت آہستہ آہستہ ٹوٹتی ہے، جس سے دوا بدن میں بہتر طور پر قبول ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ قدیم اطباء کھرل میں تیار کیے گئے سفوف کو زیادہ معتدل اور قابل اعتماد سمجھتے تھے۔

3. کئی گھنٹے کھرل کیا ہوا سفوف (Long Trituration)

طبِ قدیم میں بعض ادویات کو کئی کئی دن کھرل کرنے کا حکم دیا جاتا ہے۔ یہ محض محنت نہیں بلکہ ایک سائنسی عمل اور ایٹمی طاقت ہے۔ مسلسل کھرل کرنے سے ذرات نہایت یکساں ہو جاتے ہیں، دوا نرم ہو جاتی ہے اور بدن میں اس کی جذبیت بڑھ جاتی ہے۔

ذرات کی باریکی (Nano-particles): جب ایک دوا کو کئی گھنٹے کھرل کیا جاتا ہے، تو اس کے ذرات اتنے باریک ہو جاتے ہیں کہ وہ انسانی خلیات (Cells) کے مساموں سے بھی چھوٹے ہو جاتے ہیں۔

فوری جذب (Absorption): جتنا باریک (لطیف) سفوف ہو گا، اسے ہضم کرنے کے لیے معدے کو اتنی ہی کم محنت کرنی پڑے گی۔ ایسا سفوف زبان پر رکھتے ہی خون میں شامل ہونا شروع ہو جاتا ہے اور اس کا اثر کسی ٹیکے (Injection) کی طرح تیز ہوتا ہے۔

قوت میں اضافہ: طویل کھرل کرنے سے دوا کی مادی مقدار کم ہو جاتی ہے لیکن اس کی شفائی قوت (Energy) کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کشتہ جات یا خاص سفوف جتنے زیادہ کھرل ہوں، اتنے ہی بے ضرر اور موثر ہو جاتے ہیں۔

یہ بھی ذہن میں رکھنا چاہیے کہ ہر بوٹی کے لیے کئی گھنٹے کھرل مناسب نہیں ہوتی۔ بعض خوشبودار یا لطیف بوٹیاں زیادہ کھرل سے اپنی خاصیت کھو سکتی ہیں۔ یہاں بھی وہی اصول لاگو ہوتا ہے کہ حکمت کا تقاضا یہ ہے کہ طریقہ تیاری بوٹی کی فطرت کے مطابق ہو، نہ کہ ہر جگہ ایک ہی طریقہ استعمال کیا جائے۔

اس تحریر میں بار بار اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ سفوف، جوشاندہ، عصارہ اور عرق محض تیاری کے مختلف طریقے نہیں بلکہ جڑی بوٹی کی کیمیائی، مزاجی اور عملی شخصیت کے مختلف مظاہر ہیں۔ ہر شکل اپنے دائرے میں درست ہے، مگر ہر مرض اور ہر مزاج کے لیے نہیں۔ یہی امتیاز حکمت کو محض معلومات سے نکال کر بصیرت میں بدل دیتا ہے۔

یہ بھی حقیقت ہے کہ آج کے دور میں طب کا ایک بڑا مسئلہ جلد بازی ہے۔ فوری اثر کی خواہش میں یا سہولت کے نام پر دوا کی وہ صورت اختیار کر لی جاتی ہے جو مریض کے مزاج سے ہم آہنگ نہیں ہوتی۔ اس کتاب کا مقصد اسی رویے کی اصلاح ہے، تاکہ قاری یہ سمجھ سکے کہ علاج میں آہستگی، انتخاب اور تدبر کیوں ضروری ہے۔